



Научно -  
исследовательская  
работа

# Пищевые добавки и здоровье человека.

Выполнила:

Яковлева Кристина -  
Ученица 10 класса МОУ  
Юманайская СОШ

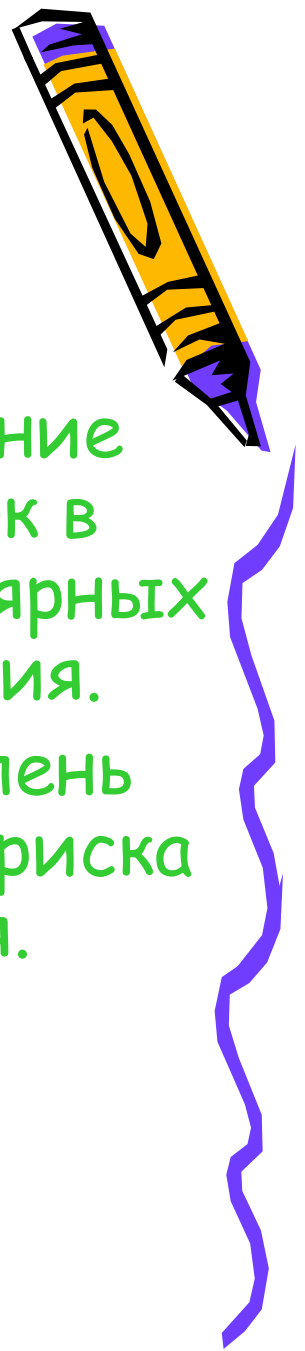


Цель работы:

Изучение пищевых добавок в продуктах питания и их влияние на здоровье человека.



# Задачи работы:



1. Раскрыть значение пищевых добавок, применяемых в производстве пищевых продуктов.
2. Определить их потенциальную опасность для здоровья человека.
3. Изучить содержание пищевых добавок в наиболее популярных продуктах питания.
4. Определить степень экологического риска их употребления.






# Пищевые добавки: (около 500 видов)

---

- Красители
- Ароматизаторы
- Эмульгаторы
- Консерванты
- Усилители вкуса
- Стабилизаторы

# Группы пищевых добавок



E100-E182	Красители	Для окраски пищевых продуктов
E200-E299	Консерванты	Удлиняют срок годности продукта
E300-E399	Анти-окислители	Замедляют окисление, Предохраняют от порчи
E400-E499	Стабилизаторы	Сохраняют консистенцию продукции
E500-E599	Эмульгаторы	Поддерживают структуру продуктов
E600-E699	Усилители вкуса и аромата	Улучшают вкус и запах

# Компашки (сухарики солёные белые со вкусом сыра)



- **Состав:** Хлеб пшеничный (мука пшеничная, вода, дрожжи, соль), масло растительное, ароматизатор пищевой идентичный натуральному «сыр чеддер» (мука пшеничная, мальтодекстрин, соль, усилители вкуса (E621, E 627, E631), регулятор кислотности (молочная кислота), антислёживатель (E551), вещества вкусоароматические натуральные и идентичные натуральным, антиокислитель (аскорбиновая кислота). В этих сухариках всего 10 видов пищевых добавок. На пакетике написано, что ингредиенты с буквенным кодом «Е» одобрены Минздравом РФ и Европейским сообществом как безопасные пищевые добавки.
- Известно, что E627 является ракообразующим, а эта добавка входит в состав сухариков.
- Срок годности компашек 9 месяцев.

# Прохладительные напитки.



Потребление прохладительных напитков становится всё более распространённым даже среди детей в возрасте 1-2 лет. Чрезмерное потребление газированных вод в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, в результате чего возрастает опасность переломов костей.

Содержащаяся в напитках углекислота раздражает слизистую оболочку ЖКТ школьников, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, а в дальнейшем может провоцировать и заболевания ЖКТ. Все химические добавки, внесённые в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а так же консерванты, внесённые для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами. Поэтому использование газированных напитков является нежелательным для дошкольников и школьников. Газированные напитки содержат консерванты - бензоат натрия. Это вещество является канцерогенным, вызывает рак.

# Жевательные резинки.

состав: подсластители, красители и ароматизаторы. Что касается подсластителей, то часто в этой роли выступают сахар и сахарозаменители. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.

Чрезмерное использование жевательной резинки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта, а также оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку ЖКТ детей.

- Жевательная резинка «Хубба Бубба» состоит из букета химических веществ: включает в себя краситель Е129, который является опасным, антиоксидант Е 320 – подозрительная добавка, аспартам Е951 – вреден для кожи.





# Пищевые продукты с пищевыми добавками и часто употребляемые в пищу.



# Продукты с пищевыми добавками.



# Рекомендации по употреблению продуктов питания:

- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
- Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
- Пейте свежеприготовленные соки.
- Обходитесь без подкрашенной газировки.
- Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
- Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
- Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушёнка.
- В питании всё должно быть в меру и по возможности разнообразно.